Інфармацыйны бюлетэнь
БАРМІЦА
Люты 2009 г.
бясплатна

И через века мчит «Погоня»



Управление идеологической работы Витебского облисполкома решило повернуться лицом к историческому наследию Беларуси. За основу символа области будет взят герб «Погоня», используемый Витебской губернией с 1856 года. По словам председателя Витебского областного Совета депутатов Александра Атясова, необходимость создания геральдического символа области назрела давно. Поскольку Витебская область – единственный регион Беларуси, у которого нет своего герба.

Окончательный вариант символа будет утверждён областным советом депутатов, который примет во внимание не только рекомендации специалистов - дизайнеров и историков, но и будет опираться на мнение общественности.

Как заметил А.Атясов, подобный герб как нельзя лучше символизирует постоянную борьбу белорусов с врагом. Будь то крестоносцы, будь то немецко-фашистские захватчики, - справедливый всадник на коне настигал любого.

Азёры нашага краю ў спісе найлепшых атракцыяў Беларусі



Па меркаванні беларускіх экспертаў, турызм з'яўляецца адной з трох найважных галін нацыянальнай эканомікі рэспублікі. Турыстычнае выданне «Турызм і адпачынак» апублікавала спіс цікавостак, якія абавязкова павінны наведаць турысты, прыехаўшы ў нашую краіну. У спісе компекс азёраў у Нарачанскім краі і на Браслаўшчыне.

На першым месцы ў рэйтынгу - Гальшанскі замак, гістарычнае месца, звязанае з дынастыяй Ягелонаў. Унікальны помнік патрабуе тэрміновай рэстаўрацыі, адзначае выданне.

Наступнымі ў спісе значацца абарончыя будынкі і палацава-паркавыя ансамблі, і толькі чацвёртае месца займае Менск - сталіца Беларусі - з абмоўкай, што гораду неабходныя новыя гатэлі і рэстарацыі.

А на пятае месца патрапілі комплексы азёр у Нарачанскім парку і парку “Браслаўскія азёры”. Абодва рэгіёна, па меркаванні аўтараў даследавання, патрабуюць развіцця турыстычнай інфраструктуры.

Часопіс «Турызм і адпачынак» адзначае, што для замежных гасцей цікавасць уяўляюць таксама нацыянальная кухня, фальклор і творы беларускага мастацтва.

Westki.info

Драматычная сітуацыя з беларускамоўным школьніцтвам



Доля школьнікаў, што навучаюцца па-беларуску, скарацілася на 2% за год. У першыя класы па-беларуску пайшло вучыцца толькі 16,7% школьнікаў

Па-беларуску сёлета навучаецца 18,4% ад агульнае лічбы школьнікаў. У першых класах сітуацыя яшчэ горшая: па-беларуску пайшлі вучыцца толькі 16,7%. Яшчэ ў 2006 годзе лічба беларускамоўных школьнікаў складала 22%. Прыкладна на гэтым узроўні — 22—25% — яна трымалася ўсе 2000—2006 гады. Дарэчы, столькі ж яна складала на 1985—1988 гады, да моманту, калі хваля нацыянальнага будаўніцтва прынесла перамены на карысць беларускай мовы, у выніку чаго ў 1994 годзе па-беларуску вучыліся ўжо 69% школьнікаў.

Запас інерцыйнай рэзістэнтнасці вычарпаўся, і 15 гадоў лукашэнкаўскай русіфікацыі зламалі нават той гнілы савецкі баланс. Гэта небяспечны для мовы сімптом.

Пытанне стаіць ужо пра выжыванне беларускамоўнай сярэдняй адукацыі як такой.

Прычыны адкату беларускамоўнай сярэдняй навідавоку. Куды ісці беларускамоўным школьнікам? Улады папранейшаму не дазваляюць утварэння беларускамоўнага ўніверсітэту, ані дзяржаўнага ані тым больш прыватнага, каб трымаць мову ў межах гуманітарнае сферы. Гэта ў надбудове, а ў цокалі — брак беларускамоўных садкоў і сістэмы беларускамоўнага матэрыялу для дзяцей. Дзяржава не сфінансавала ніводнага (!) перакладу мультфільму на беларускую мову за доўгія гады. Калі раней у беларускамоўную школу прыходзілі пераважна дзеці з сем'яў, што не наведвалі садкоў, а гадаваліся ў бабцяў, цяпер такіх усё менш.

Фон — у краіне ўвогуле рэзка падае колькасць людзей, якія гавораць па-беларуску. Калі ў канцы XIX стагоддзя па-беларуску размаўляла абсалютная бальшыня насельніцтва, то на перапісе 1999 году 37% апытаных прызналіся беларускай мовы як хатняй, а адпаведная лічба на перапісу 2009 году напэўна яшчэ радыкальней зменшыцца.

Беларуская мова і яе носьбіты былі адсунутыя з тэлеканалаў. Абсяг вяшчання беларускамоўнага радыё «Сталіца» быў валюнтарысцкім чынам звужаны, а прыватная станцыя 101,2, прывабная для моладзі, зачыненая.

Адзіным праменьчыкам аптымізму застаецца лічба школьнікаў, што вучацца па-беларуску ў гарадах.

Яна невялікая: 1,9%. Але ў савецкі час у абласных гарадах беларускамоўных школьнікаў не было зусім. Цяпер жа «малы статак» трымае нацыянальную традыцыю на сваіх плячах, нягледзячы на хмары і буры.

Актыўнасць гэтага кола, аднак, мае свае межы. Чым даўжэй пратрымаецца аўтакратыя, тым менш шанцаў на ўтрыманне мінімальнай крытычнай масы беларускамоўных. А без яе будучыня беларускай мовы змрачнее, бо не будзе з чаго прадукаваць жыццяздольныя беларускамоўныя асяродкі, у якіх мова можа функцыянаваць як жывая і з якіх пашырацца.

Барыс Тумар, Наша Ніва

Как ухаживать за сантехникой?



Каждая хозяйка знает проблему ухода за сантехникой. Как подобрать средства, чтобы ванна с раковиной были безупречными, а туалет блестел?

Самое главное это не только добиться чистоты, но и продезинфицировать поверхность. Работа эта не из самых приятных, поэтому так важно, чтобы моющие и чистящие средства были очень активными, действовали мгновенно и без усилий с нашей стороны. Именно такими свойствами обладают современные гели и порошки, пены и кремы, жидкости и гранулы. Они эффективно борются с появлением грибка, уничтожают известковый налет и въевшуюся ржавчину.

С помощью современной бытовой химии вы не только начистите до блеска все поверхности, но и проведете отличную антибактериальную обработку унитаза, раковины или ванны. Новейшие составы экономят наше время и силы — некоторые из них не нужно даже смывать.

Чем больше мы стараемся, тем больше хочется, чтобы созданная нами чистота сохранилась как можно дольше. И это тоже учли производители. Большинство порошков и жидкостей последнего поколения оставляют после себя надежную защитную пленку, которая еще долго не позволит образовываться новым бактериям.

Всем известно, что, когда грязь скапливается в трубах, появляется неприятный запах, а вода уходит с трудом. Не дожидайся этого, периодически промывай сливные отверстия и стояки. Ну а если трубы все же засорились, на помощь придут настоящие профессионалы своего дела и буквально за несколько минут справятся с работой — качественно и быстро прочистят засор и бережно продезинфицируют трубы, не повредив их, из какого бы материала они не были сделаны.

Хотите, чтобы унитаз всегда сиял чистотой? Некоторые ведь по состоянию только этого места в доме, а совсем даже не по пирогам на столе судят, хорошая ли ты хозяйка. А уж бактерии любят это место больше других, так что здесь надо будет особенно потрудиться.

Согласно утверждениям производителей, новейшие составы убивают до 99,9% всех известных микробов. Такие средства, как правило, особенно ароматны, то есть имеют довольно резкие специфические запахи. Будь к этому готовы. К несчастью, только сильные порошки и жидкости способны убить наповал все микробы.

Усилят эффект мыльные средства, растворяющиеся в воде. Они не только моют стенки унитаза, но и дезодорируют воздух в туалете. Прикрепи к раковине унитаза баллончик с гелем или жидкостью, которые будут попадать в воду при каждом сливе. Таблетки кладут прямо в бачок — они медленно растворяются в воде и действуют более продолжительно.

Старайтесь не применять слишком долго одно и то же дезинфицирующее средство — некоторые микроорганизмы могут к нему привыкнуть.

Не смешивай одно средство с другим, особенно если они разных марок.

Для туалета и мусорных ведер используй старые губки и тряпочки, которые не жалко будет выбросить.

В целях гигиены чаще меняй тряпки для пола.

Специальные средства, предназначенные для ванной комнаты, отлично отмоют всю сантехнику и до блеска начистят краны.

Самое уязвимое место – унитаз. Именно для него разработаны самые убойные средства.

Добавляя в воду жидкое моющее средство, вы убиваете двух зайцев: очищаете внутреннюю поверхность унитаза и ароматизируете воздух. Универсальные средства средства для ухода за сантехникой

Универсальные средства удаляют водный камень, убивают микробы и неприятные запахи во всех горячих точках: в ванной, душевой кабине, на кухне.

Для защиты рук обязательно работайте в перчатках.

Пять наивных вопросов о льготных кредитах на жилье



1. ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЛЬГОТНЫЙ КРЕДИТ ДАДУТ ТОЛЬКО НА 40% ОТ ЦЕНЫ КВАРТИРЫ?

Льготный кредит определяется по нормативу общей площади (20 метров на человека) и по утвержденному показателю стоимости строительства одного квадратного метра типовых потребительских качеств. То есть если квадратный метр в доме, где вы хотите вступить в долевое строительство, стоит 3 миллиона 500 тысяч рублей, кредит рассчитают не по этой цене, а по показателю, который зависит от типа дома, от базисных цен, которые указаны в договоре долевого строительства. Могу привести такой пример: если проектно-сметная документация дома разрабатывалась в ценах 1991 года, то показатель с учетом инженерных сетей составит 1 миллион 950 тысяч рублей для непанельного жилого дома. А льготный кредит выдадут на сумму в размере 90% от этой цены, умноженной на норматив. Как правило, в таких домах кредитуется не больше 50% от цены всей квартиры.

2. ЧТОБЫ ПОСТРОИТЬ НОВУЮ КВАРТИРУ, ПРИДЕТСЯ ПРОДАТЬ СВОЮ?

Если, например, у семьи из трех человек есть однокомнатная квартира и они хотят построить трехкомнатную, им дадут льготный кредит по норме 20 метров на человека в том случае, если они, например, согласятся продать свою однокомнатную квартиру и погасить досрочно банковский кредит. Если же семья хочет оставить эту однокомнатную квартиру, тогда кредитовать их будут по другой схеме: из 60 метров (20 метров по нормативу, умноженных на троих членов семьи) отнимут площадь однокомнатной квартиры, и только на эту площадь выдадут льготный кредит. Остальное нужно будет платить своими деньгами. Это не нововведение, такой порядок применяется при льготном кредитовании при строительстве жилых домов ЖСК с 2000 года.

3. ПОЧЕМУ В НЕКОТОРЫХ ИСПОЛКОМАХ НЕ ЗНАЮТ О НОВОМ ДОКУМЕНТЕ?

Заместитель начальника управления жилищной политики Мингорисполкома Александр Шершень:

- Может быть, на тот момент, когда люди обращались, еще не все были проинформированы.

На сегодняшний день специалисты в исполкомах полностью владеют информацией.

4. МОЖНО ЛИ ВЗЯТЬ ЛЬГОТНЫЙ КРЕДИТ НА ПОКУПКУ КВАРТИРЫ НА ВТОРИЧНОМ РЫНКЕ ЖИЛЬЯ?

Нет, решение Мингорисполкома №101 касается только строительства жилья.

5. ЛЬГОТНЫЙ КРЕДИТ БЕЗ ОЧЕРЕДИ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ ТОЛЬКО СЕМЕЙНЫЕ ЛЮДИ?

Если вы не женаты (не замужем) и состоите на учете нуждающихся в улучшении жилищных условий, то имеете право на льготный кредит. Он будет рассчитываться исходя из норматива 36 квадратных метров при строительстве однокомнатной квартиры.

С понедельника возмусь. Пять привычек



С наступлением каждого нового года, как и со следующего понедельника, мы все даем себе обещания: заниматься спортом, сесть на диету, взять под контроль хронические заболевания, то есть все то, что подразумевает под собой здоровый образ жизни.

Но, увы, действительно берутся за дело только очень и очень немногие.

Давайте поговорим о пяти полезныхрекомендациях, которые должны перейти в привычку, и буквально с завтрашнего дня начните применять их на практике.

Привычка 1. Перед уходом на работу обязательно следует позавтракать.

Многие люди по утрам просто не могут заставить себя съесть ни кусочка.

А другие попросту не успевают перекусить с утра.

И тем и другим необходимо менять свое отношение к утренней трапезе Завтрак улучшает память и концентрацию внимания, заряжает энергией, прибавляет сил.

Следите, чтобы ваш утренний рацион обязательно содержал порцию белка (куриной яйцо, обезжиренный творог, йогурты, сливочное масло, стакан молока), а также хлопья или выпечку и овощи и фрукты, которые богаты клетчаткой.

Привычка 2. Меньше солите пищу.

Соль необходима человеку, но во всем нужно знать меру.

Избыток соли в организме может привести к инфаркту, остеопорозу, болезням почек, повышению артериального давления.

Для того чтобы сократить употребления соли попробуйте вместо нее добавлять специи.

Восточные специи добавят блюду вкуса ничуть не меньше, чем соль. Не менее виртуозно с этой задачей справится и свежая зелень, например, базилик.

Кроме того, откажитесь от консервированных овощей, отдавая предпочтение замороженным, а вместо обычной соли используйте морскую.

Она содержит полезные микро- и макроэлементы и содержит на тридцать процентов меньше ионов соды.

Привычка 3. Откажитесь от поездок на общественном транспорте.

Если вы можете осилить расстояние между домом и работой, то есть если ваша работа находится на расстоянии одной-двух остановок, то лучше пройтись пешком.

Активные люди реже болеют, менее подвержены стрессам, отличаются стройной фигурой и упругими мышцами.

Старайтесь регулярно совершать пешие прогулки, катайтесь на велосипеде и занимайтесь своим любимым видом спорта.

Если такового нет, то походите на танцы или займитесь пилатесом.

Привычка 4. Откажитесь от походов, особенно частых, в солярий.

Специалисты убеждены, что, не смотря на то, что солярии сейчас стали очень популярными, от них все же лучше отказаться, ведь ультрафиолетовые лучи вредят нашей коже и даже могут спровоцировать развитие раковых заболеваний.

Лучше используйте автобронзанаты, которые не наносят такого вреда коже и при этом выглядят очень натурально.

Если же вы ходите в солярий чтобы избавится от хандры, то это тоже напрасно.

Достаточно посидеть в хорошо освещенном помещении, чтобы добиться такого же эффекта.

Привычка 5. Принимайте контрастный душ. Многие женщины предпочитают горячую ванну контрастному душу. На самом деле, душ гораздо полезнее. Горячая ванна опасна для сердечно сосудистой системы, кроме того, грозит развитием варикозного расширения вен. Контрастный душ и массаж, сделанный жесткой рукавичкой или мочалкой поможет улучшить кровообращение, закалит, и усилит эластичность кожи.

Мама, я кошечку хочу!



Многие родители слышат подобную просьбу-требование от своих детей. Вместо кошечки могут фигурировать собачка, хомячок, реже птичка.

Сами того не подозревая, своим отказом завести Мурку или Жучку чадолюбивые родители наносят вред здоровью ребенка. Причем, прежде всего душевному, то есть столь уязвимой в юном возрасте психике.

Попробуем разобраться, почему у детей на каком-то этапе - у одних в семь, у других в десять, у третьих в двенадцать лет - возникает стремление к тесному общению с домашними животными.

Есть мнение, что это просто каприз пресыщенных развлечениями современных чад, которые хотят получить «живую игрушку», а добившись своего, быстро теряют к ней интерес. Однако практика свидетельствует, что дело обстоит совсем не так. Чаще поселившаяся в квартире кошка или собака оттесняют на второй план даже любимые игрушки у далеко не избалованных детей. А как тянутся к уличным Муркам и Жучкам малыши во время прогулок вопреки строжайшим запретам мам и бабушек! Следовательно, ими движет не просто желание развлечься, а какой-то более сильный внутренний импульс.

Они жаждут общения с существами, которым не свойственны злоба, зависть, подлость, эгоизм. И тогда ребенок заявляет родителям: «Хочу кошечку!» или «Купите мне собачку!»

Тем, кто постоянно тесно общается с домашними животными, они оказывают своего рода эмоциональную поддержку, которой порой не хватает даже в отношениях между членами одной семьи, не говоря уже об одиноких людях.

Причем такими «одинокими» людьми нередко практически становятся наши дети, поскольку родители бывают настолько загружены делами, что у них нет времени для своих чад. Часто взрослые, сами того не осознавая, своими сердитыми выговорами, окриками, критическими замечаниями - «Сколько раз тебе говорили!..», «Опять ты!..», «Не забивай себе голову чепухой!» - ранят душу ребенка, вызывают у него стресс.

Гладя своего любимца, неважно - кошку или собаку, - он получает психологическую разрядку и поддержку.

Само присутствие животного в доме уже создает для ребенка атмосферу психологического комфорта, поскольку оно вызывает у него положительные эмоции.

В семьях с одним ребенком родители часто жалуются на его повышенную возбудимость, капризность, а подчас и на истерические срывы. Стандартный совет врачей в таких случаях краток: не нужно баловать ребенка.

На самом деле причина кроется вовсе не в этом. Даже если его не балуют, он все равно постоянно является объектом повышенного внимания со стороны членов семьи.

Стоит завести кошку или собаку, и часть внимания в семье неизбежно переключается на домашнее животное, даже если родители и не осознают это. Оно как бы заслонит собой ребенка, оттянув на себя избыток внимания взрослых. И положительный эффект присутствия Жучки или Мурки не заставит себя долго ждать. К тому же они будут отличными антистрессовыми компьонами для самого малыша.

В заключение один совет. Если вашему ребенку очень хочется иметь кошечку или собачку, отнеситесь к его просьбе серьезно. Взвесьте все «за» и «против» и постарайтесь не лишать маленького человечка столь необходимого ему общения с живым существом, которое не заменят никакие игрушки.



Когда слова не нужны



Наше поведение втой или иной ситуации поможет добиться положительного результата.

Условно, типы поведения можно разделить на три типа: уверенное, неуверенное и лживое.

Если в ваши планы входит с первой же минуты расположить к себе собеседника, то не стоит много и сбивчиво ему объяснять, ведь достаточно улыбнуться и спокойно встретиться с человеком взглядом.

Ваша спокойная и уверенная рассудительность значительно быстрее позволит собеседнику отнестись к вам с вниманием и заинтересованностью.

Поэтому, при общении с незнакомыми людьми, вам не стоит конечно разваливаться на кресле или стуле, но и на самый краешек присаживаться тоже не надо, присядьте на все сиденье, но держитесь при этом прямо.

Ваши ноги при этом будут стоять ровно на полу, а не на носочках или же не будут закинутыми одна за другую.

В таком же ровном и спокойном положении должны находиться и ваши руки.

Не стоит ничего крутить, вертеть в руках, дергать или что-то перекладывать ими.

Безусловно, такое поведение совершенно не обязательно, и даже лишнее, при встрече с близкими подругами и знакомыми, а вот при серьезных разговорах следует себя более осмотрительно.

Ведь вы должны произвести впечатление уравновешенного и грамотного человека не только через сказанное вами, но и продемонстрировать собственную значимость через хорошие манеры, присущие вам.

Существуют, так называемые, защитные позы, которые выдадут ваши волнения и нервозность. К таковым можно отнести плотно сжатые колени, скрещенные на груди руки, потупленный или бегающий взгляд, ерзание на стуле, суетливость в жестах, кручение в руках ручки или других мелких предметов и т.п.

Подобное поведение не внушит вашему собеседнику доверия к вам, так как оно будет воспринято, как проявление вашей неустойчивости, слабости, ненадежности.

Если же говорить о лживом поведение, то его выдают неконтролируемый прикосновения к телу.

Например, при разговоре вы постоянно касаетесь подбородка, накручиваете на палец прядку волос, теребите воротничок или мочку уха, поглаживаете или похлопываете себя по каким-то частям тела, отворачиваетесь всем корпусом от своего собеседника и т.д.

О лживости вашего поведения свидетельствует и тот факт, когда сказанное вами совершенно не соответствует тому, что вы делаете.

Например, вы что-либо пытаетесь отрицать, но при этом киваете головой, как бы выражая согласие или же делаете что-либо подобное…

Если же ваши жесты и поведение будут адекватными обстановке, то и слов много не потребуется для того, чтобы у вашего визави вызвать доверие к вашей персоне.

Жизнь по новым правилам



Мы все говорим о здоровом образе жизни, но не все до конца понимаем, что подразумевается под этим словосочетанием.

О пользе грудного вскармливания говорилось уже достаточно, материнское молоко является прекрасным средством от аллергии.

Не раз мы говорили и о том, что детям просто необходим свежий воздух, который, даже в крупных городах, позволяет укрепить детскую иммунную систему.

А вот питание малыша следует организовать таким образом, чтобы в его рационе присутствовали лишь натуральные продукты без консервантов и красителей, которые не должны подвергаться длительной обработке.

Ну а теперь давайте же обсудим вопрос о том, каким образом нам уберечь свои органы и системы от различных недугов.

Чтобы наш мозг не старел и не подвергался негативным изменениям, следует постоянно заниматься тренировкой памяти, чтобы наши серые клетки не простаивали без работы.

В этом случае на помощь нам придет музицирование, ведь подобное времяпровождение способствует выработке ацетилхолина, то есть вещества, способствующего развитию мышления и памяти. Ведь перспектива развития слабоумия в старости вас наверняка не прельщает.

Чтобы укрепить костную систему включайте в большем количестве молочные продукты, которые богаты кальцием.

Не пренебрегайте солнечными ваннами.

Защитить вас от остеопороза помогут и физические нагрузки.

Нормализовать артериальное давление вам помогут травы.

Научитесь расслабляться и не воспринимать близко любые невзгоды, которые могут стать причиной стресса.

Помогут уберечь сердце и бананы, богатые магнием и калием.

Не отказывайтесь от приема жидкостей, выпивайте не менее полутора литров воды ежедневно. Ведь жидкость способствует кровообращению слизистых оболочек и защите иммунитета.

Полезен для нашей иммунной системы и цинк, его вы можете найти в мюсли и цельнозерновом хлебе, мясе и рыбе, овощах и молочных продуктах.

Сохранять душевное равновесие тоже необходимо, для этого постарайтесь чаще улыбаться, всем вашим близким от этого тоже станет значительно лучше.

Поднимает жизненный тонус и сладкое, поэтому не стоит периодически отказывать себе в плитке шоколада.

Тренировке мускулатуры и разгрузке межпозвоночных хрящей способствует отказ от лифта, старайтесь больше ходить по лестницам пешком.

А вот упражнение, которое займет не более пяти минут вашего времени: спиной следует прижать к стене теннисный мячик и покатать его, это прекрасный массаж болевых точек, который проводится путем надавливания на них мячиком.

Для того, чтобы поддержать нормальную работу почек, выпивайте ежедневно от полутора до двух литров горячего чая, не добавляя в него сахар. Чай поможет вам вывести из почек токсичные вещества.

Адрас для допісаў:
211800 Глыбокае, а/с №2
e-mail: barmica@tut.by
http://www.belarda.org
Наклад: 299 паасобнікаў

Распаўсюджваецца бясплатна на правах унутранай дакументацыі грамадскіх арганізацый, якія спрычыніліся ды выдання бюлетэня.
Пад час укладання захоўваецца мова і правапіс арыгіналу.
Надрукавана на абсталяванні сяброў